

Guide d'utilisation
No du modèle
16804534000US



Rameur

- **Assemblage**
- **Fonctionnement**
- **Guide de dépannage**
- **Pièces**
- **Garantie**



AVERTISSEMENT :

*Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.
Prière de garder aux fins de consultation.*

Numéro de série

Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessous aux fins de consultation. Le numéro de série se trouve dans la partie avant inférieure de la machine à ramer.



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces de la machine à ramer pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec ou sans reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie limitée pour usage à domicile

Cadre	Garantie d'un an
Toutes les autres composantes	Garantie d'un an
Main-d'oeuvre	Garantie d'un an

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir. La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou visitez-nous au www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

TABLE DES MATIÈRES

Garantie limitée du fabricant	1
Mesures de sécurité	2
Renseignements importants en matière de sécurité	4
Enregistrement du produit	6
Assemblage	9
Fonctionnement de votre console	14
Directives à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice	16
Entretien général et guide de dépannage	23
Plan détaillé	24
Liste des pièces	25
Guide d'entraînement	28

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, prière de communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

Cet appareil a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de son utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Prière de suivre les mesures de sécurité ci-dessous :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toutes les mises en garde affichées sur l'appareil et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre machine à ramer.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
3. Révissez toutes les étiquettes de mise en garde qui sont fixées à l'appareil. Inspectez la machine à ramer avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et tous les boulons sont bien serrés. Une inspection fonctionnelle et visuelle de l'équipement devrait avoir lieu suite à l'assemblage de votre machine à ramer.
4. Vérifiez la machine à ramer régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées par les pièces du fabricant.
5. Installez la machine à ramer et utilisez-la sur une surface solide, plate et au niveau. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'équipement pour empêcher l'appareil de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Le capteur du pouls n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent affecter la précision des données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu seulement pour vous aider à déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général pendant la séance d'exercices.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
10. Réservez une période de réchauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles de la machine à ramer.

13. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
14. Le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas excéder 250 lb (114 kg).
15. Si vous portez les cheveux longs, attachez-les derrière la tête.
16. Enlevez tous les bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
17. Attendez une à deux heures après avoir mangé avant de vous exercer afin d'éviter les claquages musculaires.
18. Tenez compte du fait que des blessures peuvent être causées par un mauvais entraînement ou un entraînement trop rigoureux, ou encore par un appareil qui n'est pas utilisé correctement ou tel que recommandé par votre médecin.

Renseignements importants en matière de sécurité

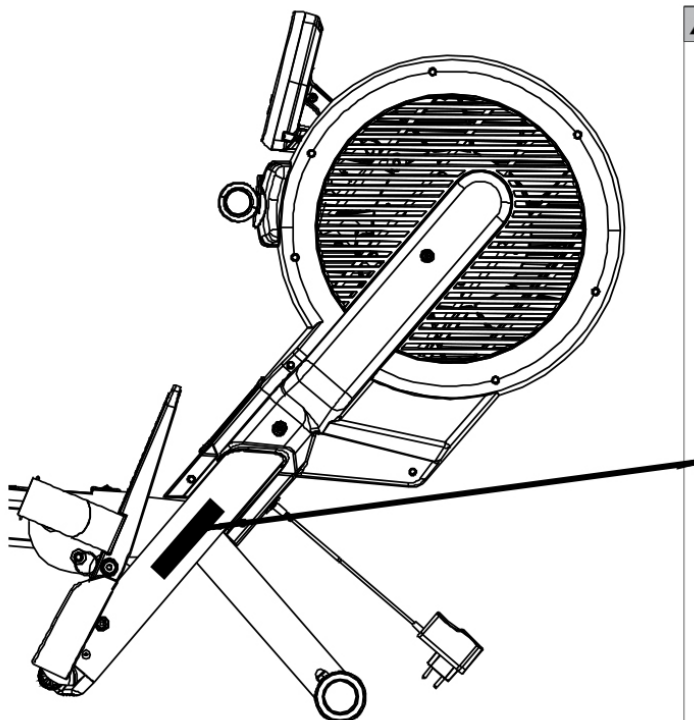
Lorsqu'un appareil électrique est utilisé, des précautions de base devraient être suivies, incluant la suivante : lisez toutes les instructions préalable à l'utilisation de cet appareil.



MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlure, de feu, d'électrocution ou de blessures aux personnes, débranchez toujours cet appareil de la prise murale immédiatement après l'avoir utilisé et avant d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlure, de feu, d'électrocution ou de blessures aux personnes :

1. Un appareil ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé ou avant d'y fixer ou d'enlever des pièces.
2. N'utilisez pas cet appareil sur une couverture ou un oreiller. La chaleur élevée peut se produire et causer un feu, un choc électrique ou des blessures aux personnes.
3. Une surveillance attentive est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé à proximité ou par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
4. Utilisez cet appareil seulement dans le but pour lequel il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez aucun accessoire qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
5. N'utilisez jamais cet appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas de façon appropriée, s'il a été échappé ou endommagé ou submergé dans l'eau. Retournez l'appareil au Service à la clientèle aux fins d'inspection et de réparation.
6. Ne déplacez pas cet appareil par le cordon d'alimentation ou n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée.
7. Éloignez le cordon d'alimentation des surfaces chauffantes.
8. N'utilisez jamais l'appareil si les prises d'air sont obstruées. Gardez les prises d'air exemptes de peluche, de cheveux ou autres.
9. N'échappez jamais ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
10. N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
11. N'utilisez pas cet appareil lorsque des produits aérosol (vaporisant) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
12. Branchez cet appareil seulement à une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée.
13. Cet appareil a été conçu pour être utilisé à domicile.
14. La plaque de décalcomanie illustrée ci-dessous a été fixée à la machine à ramer. Si la plaque de décalcomanie manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 afin de la remplacer. Fixez la plaque de décalcomanie à l'endroit indiqué.



WARNING / AVERTISSEMENT

XTERRA
Model/Modèle: (PR:)
Serial/Numéro de série: ()

**For consumer use only.
Max user weight limit
lbs (kg)**

CAUTION: SMALL CHILDREN
AND PERSONS PHYSICALLY
HANDICAPPED SHOULD NOT
USE ANY EXERCISE
EQUIPMENT WITHOUT A
QUALIFIED PERSON IN
ATTENDANCE.
WARNING: KEEP CHILDREN
AWAY FROM THE ELLIPTICAL.
KEEP BODY AND CLOTHING FREE
AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS.
THE POSSIBILITY OF
SERIOUS INJURIES OR DEATH IF
CAUTION IS NOT USED.
READ ALL WARNINGS AND
INSTRUCTIONS PRIOR TO USE.
REPLACE LABEL IF DAMAGED,
ILLEGIBLE OR REMOVED.
MADE IN TAIWAN

**Usage à des fins
personnelles seulement
poids maximum de l'utilisateur
lbs (kg)**

ATTENTION:
LES ENFANTS
ET LES PERSONNES AVANT
UN HANDICAP PHYSIQUE
NE DOIVENT UTILISER
AUCUN APPAREIL D'EXERCICE
SANS LA SURVEILLANCE D'UNE
PERSONNE QUALIFIÉE.
AVERTISSEMENT:
GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DE
L'APPAREIL ELLIPTIQUE.
GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS
ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE.
LE RISK DE BLESSURE DANS L'UTILISATION
DE CET APPAREIL, Y COMPRIS ENFANTS,
DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT.
LIRE TOUTS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES
LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION.
REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE
ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE
OU MANQUANTE.
FABRIQUÉ À TAIWAN

Dyaco Canada Inc.
6050 Don Murie St
Niagara Falls, Ontario
L2G 0B3
Customer Service
Service à la clientèle
1-888-707-1880

MISE EN GARDE : Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

Renseignements en matière de sécurité concernant l'équipement de conditionnement

- Pour débrancher cet appareil, fermez tous les contrôles et retirez la fiche de la prise murale.
- N'utilisez pas l'appareil sur un tapis trop rembourré, en peluche ou à poil long. Des dommages au tapis et à l'appareil peuvent s'ensuivre.
- Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- Le capteur du pouls n'est pas un instrument médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent affecter la précision des données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls est conçu seulement pour vous aider à déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général pendant la séance d'exercices.
- N'essayez pas d'utiliser cet appareil dans un but autre que celui pour lequel il a été conçu.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne sont pas appropriés en utilisant cet appareil. Les chaussures athlétiques de qualité sont recommandées pour éviter d'épuiser les jambes prématurément.

Si ces lignes directrices ne sont pas suivies, l'efficacité du conditionnement physique peut être compromise, en plus de vous exposer (ou d'exposer les autres personnes) aux blessures et de réduire la durée de votre équipement.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SÉCURITÉ!

MISE EN GARDE! Faites attention en déballant le carton.

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

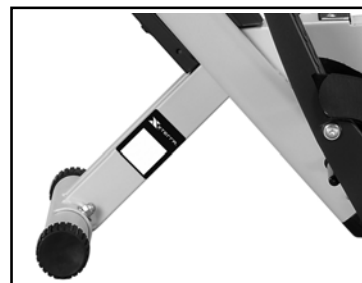
Endroit de l'achat :

Date de l'achat :

Notez votre numéro de série

Veuillez écrire le numéro de série de cet appareil dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série :



Enregistrez votre achat

La fiche d'enregistrement doit être remplie au complet et retournée à Dyaco Canada Inc. Vous pouvez aussi aller à www.dyaco.ca pour vous enregistrer en direct.

ALIMENTATION

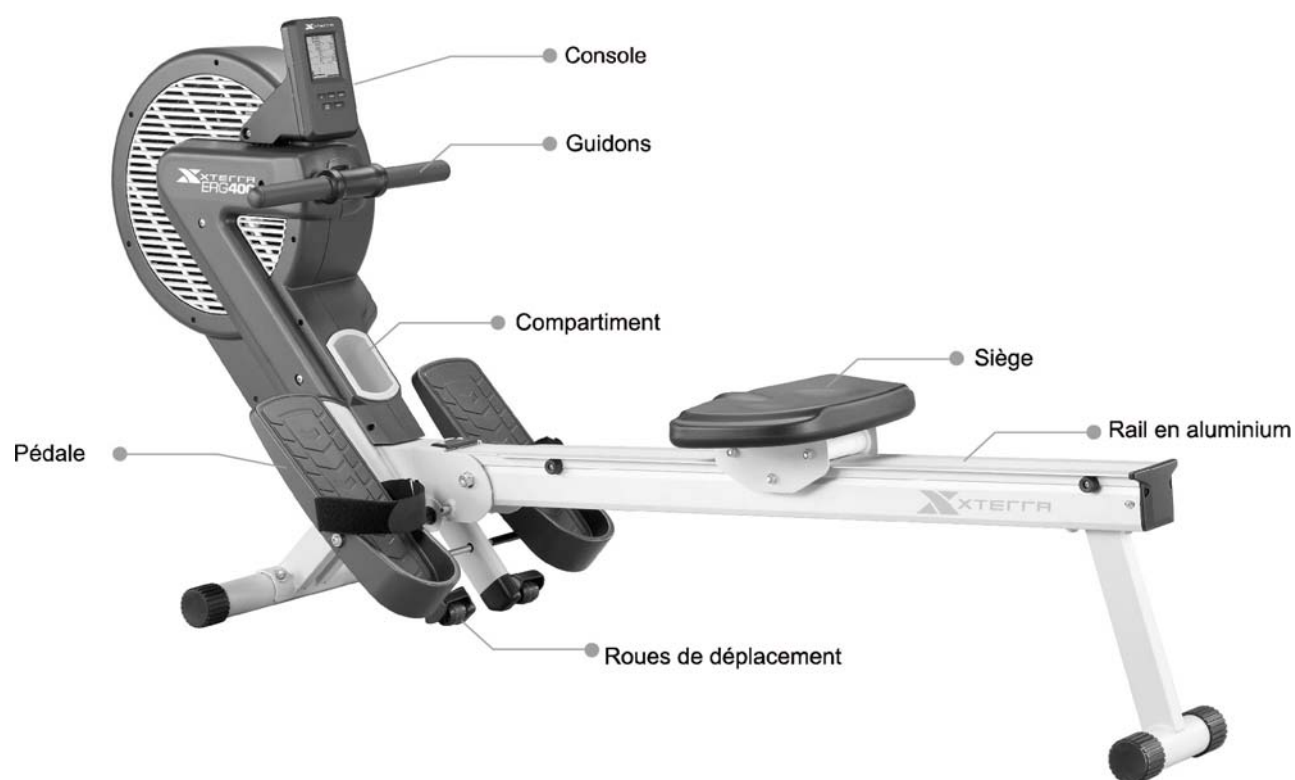
Ce produit utilise une source d'alimentation externe. Le bloc d'alimentation doit être branché dans la prise de courant située sur le devant de l'appareil, près du tube du stabilisateur. Branchez ensuite le bloc d'alimentation dans une prise murale appropriée. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, il est recommandé de débrancher le bloc d'alimentation de la prise murale.

IMPORTANT : Si le produit a été exposé à des températures froides, laissez-le à la température ambiante pendant quelque temps avant de brancher le bloc d'alimentation. Sinon, ceci peut endommager l'affichage ou les composantes électroniques.

IMPORTANT : N'utilisez pas cet appareil si le bloc d'alimentation, la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé.



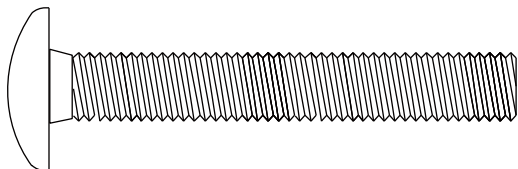
FONCTIONNEMENT DE LA MACHINE À RAMER



LISTE DE PRÉASSEMBLAGE

Étape 1

Ferrures



No. **93**. Boulon mécanique
3/8 po x 2 ½ po
(2 pièces)

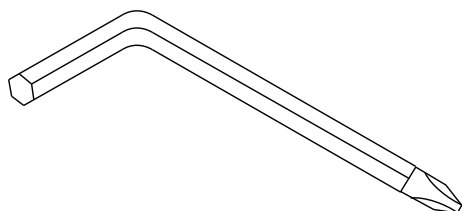


No. **94**. Rondelle courbée
3/8 po x 23 x 1,5T
(2 pièces)

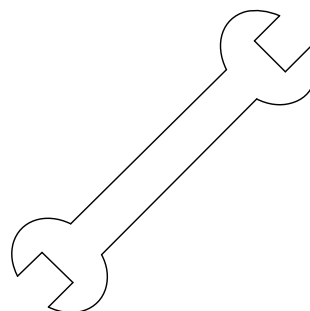


No. **95**. Écrou-capuchon
3/8 po x 12,5T
(2 pièces)

Outils



No. **97**. Clef combinée allen M5 avec
tournevis Phillips (1 pièce)



No. **96**. Clef ouverte 12/14 (1 pièce)

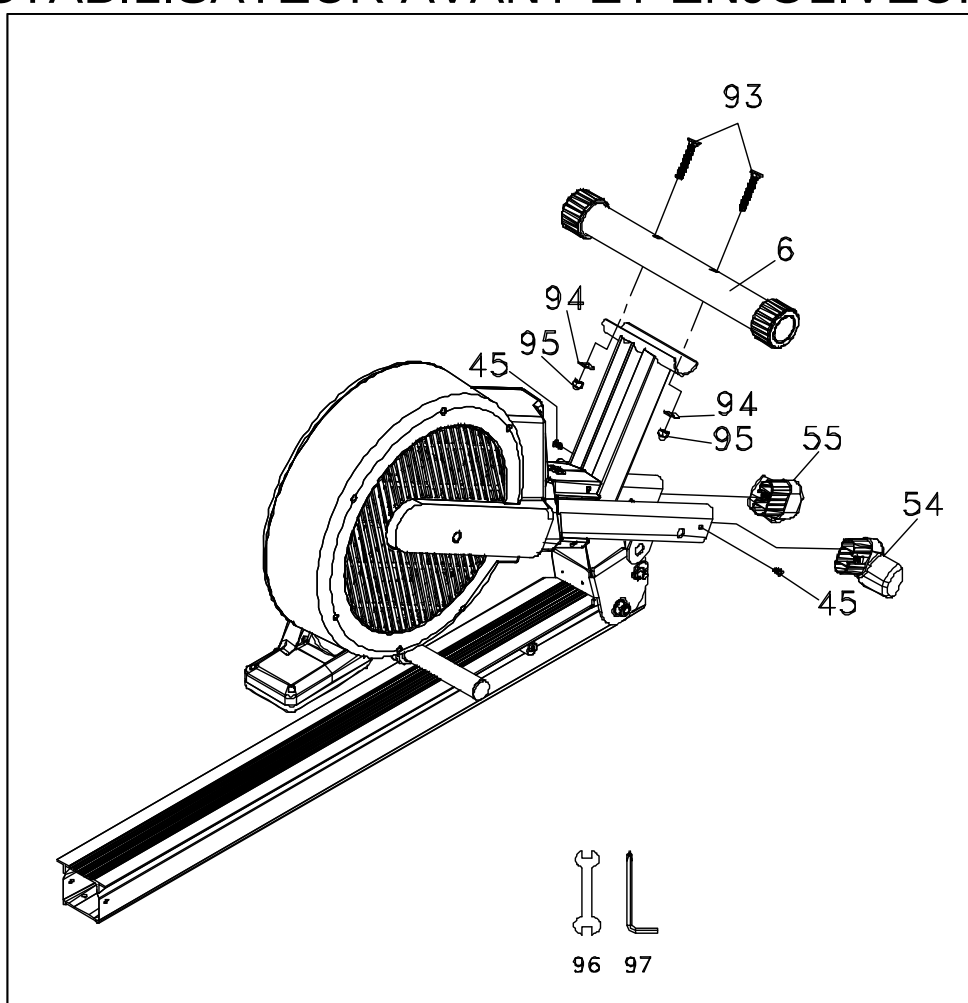
ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlevez le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

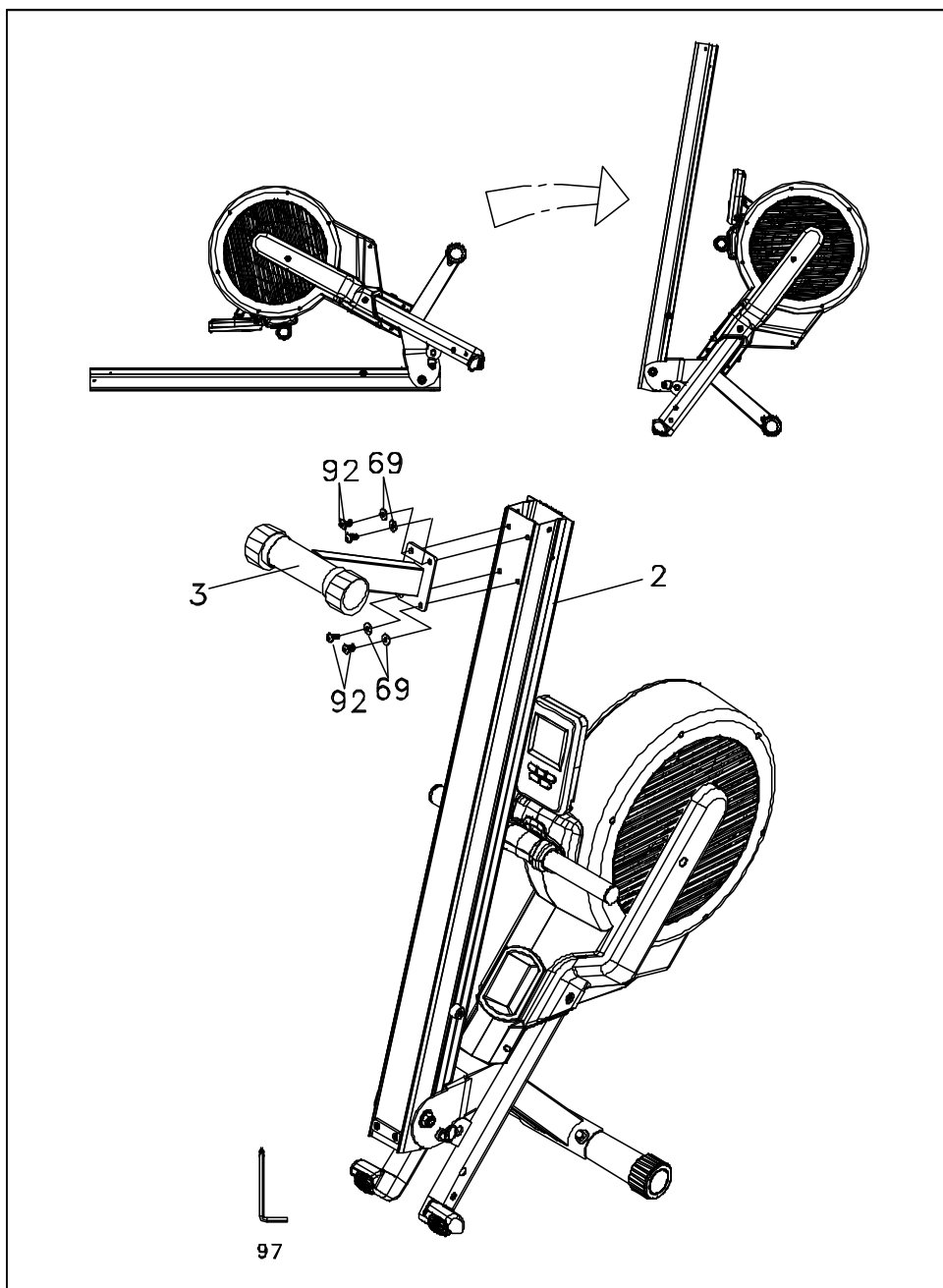
Note : S'il manque une pièce dans la trousse des ferrures, vérifiez si elle n'a pas déjà été préassemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas de machine portative à moteur pour en faire l'assemblage.

1 STABILISATEUR AVANT ET ENJOLIVEURS



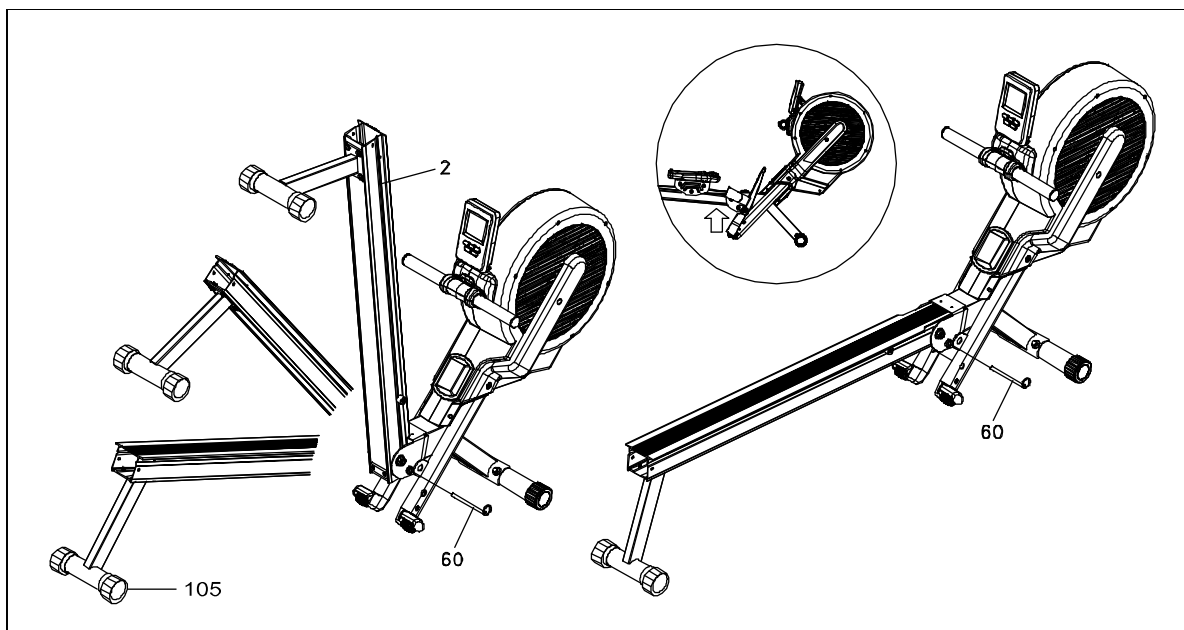
1. Fixez le stabilisateur avant (6) sur le cadre principal (1) avec deux boulons mécaniques (93), deux rondelles courbées (94) et deux écrous-capuchons (95). Serrez-les à l'aide de la clef ouverte 12/14 (96).
2. Installez les enjoliveurs droit et gauche (54 et 55) sur les extrémités des deux tubes du cadre principal. Note : Assurez-vous de faire la distinction entre les deux enjoliveurs. Installez-les avec deux vis à empreinte cruciforme (45) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (97).

2 STABILISATEUR ARRIÈRE



1. Montez le cadre principal (1) tel qu'illustré dans la figure 2 et installez le stabilisateur arrière (3) à l'extrémité du rail en aluminium (2) avec quatre boulons à tête creuse (92) et quatre rondelles ordinaires (69) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (97).

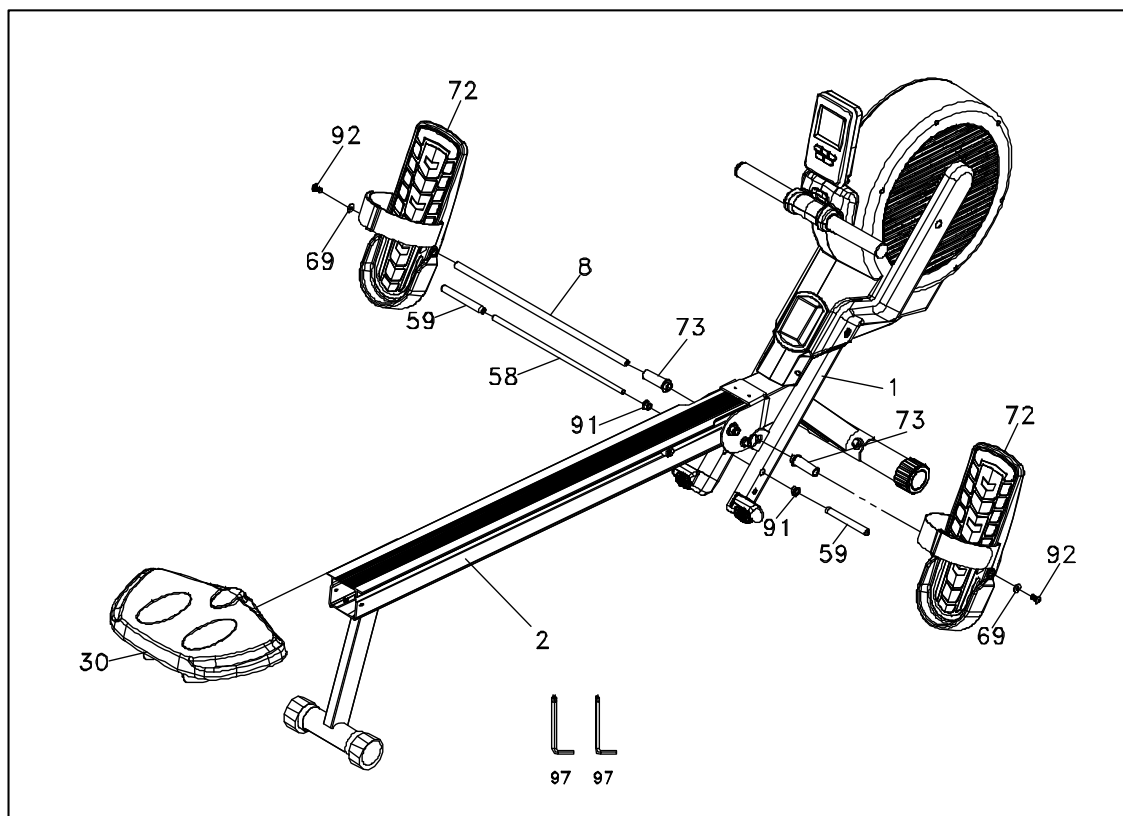
3 TUBES STABILISATEURS ET ENJOLIVEURS



1. Retirez la tige de blocage (60) du rail en aluminium (2) en vous assurant de niveler l'appareil. Réinsérez la tige de blocage (60) et verrouillez. Descendez l'appareil en réinsérant la tige de blocage (60) tel qu'illustré dans la figure de la case circulaire.

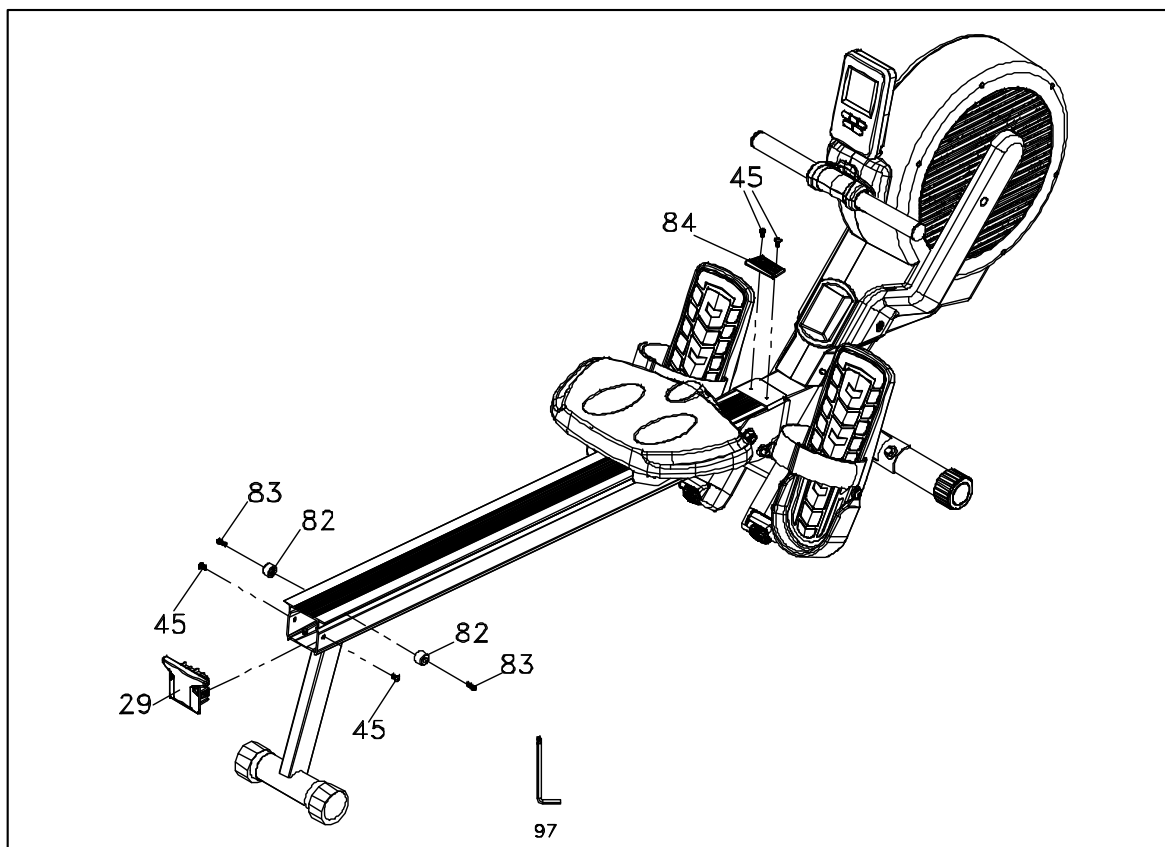
NOTE : C'est très important d'insérer la tige de blocage (60) tel qu'illustré dans la figure de la case circulaire lorsque l'appareil est déplié pour éviter de vous blesser. **Le capuchon du stabilisateur (105) peut être utilisé pour le nivellement du produit.**

4 SIÈGE ET PÉDALES



1. Glissez le siège (30) dans le rail en aluminium (2). Assurez-vous d'orienter correctement le siège (30).
2. Installer une bague d'essieu (91) sur le pivot de pédale (58) passant à travers le cadre principal (1) et couvrir avec le manchon du levier (59).
3. Fixez un des essieux de pédale (8) à travers le cadre principal (1) et placez deux bagues d'essieu (73) et les deux pédales (72) sur les deux extrémités en vous assurant que les pédales sont bien placées de chaque côté. Fixez-les avec deux rondelles ordinaires (69) et deux boulons à tête creuse (92) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (97).

5 COUVERCLES



1. Couvrez le rail en aluminium avec le couvercle en plastique (29) et fixez-les avec deux vis à empreinte cruciforme à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (97).
2. Fixez deux butoirs en caoutchouc (82) à une extrémité du rail en aluminium avec deux vis à empreinte cruciforme (83).
3. Fixez le capuchon protecteur (84) au rail en aluminium avec deux vis à empreinte cruciforme (45).

FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE

Console



Alimentation

Alimentez la machine à ramer en la branchant dans une prise murale appropriée. Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'affichage émet un signal sonore alors que tous les afficheurs à cristaux liquides sont activés.

Note : Lorsqu'aucun signal ou aucune donnée n'est entré pendant quatre minutes, l'appareil empruntera le mode repos. Dès que vous utilisez la machine à ramer ou si vous appuyez sur un bouton, l'ordinateur s'éveillera.

N'utilisez jamais cette machine à ramer sans avoir lu au complet et avoir compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez de faire à l'ordinateur.

Comprenez que les changements dans la résistance ne se produisent pas immédiatement. Entrez le niveau désiré dans la console de l'ordinateur et dégagez le bouton de réglage. L'ordinateur répondra graduellement à votre demande.

FONCTIONS DES BOUTONS

START (Commencer)

1. Appuyez sur ce bouton pour commencer le mode d'exercices P0. Le bouton est situé en dessous des boutons ENTER ou DOWN.

STOP/RESET (Arrêter/Remettre à zéro)

1. Appuyez sur ce bouton dans le mode opérationnel pour mettre la console dans le mode *pause*.
2. Appuyez sur ce bouton pendant quelques secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro. L'affichage disparaît alors et entre automatiquement dans le mode *repos*.

ENTER (Entrer)

1. Appuyez sur ce bouton pour régler les données. Si vous n'appuyez pas sur le bouton ENTER au cours du réglage, les données seront automatiquement acceptées.
2. Appuyez sur ce bouton pour confirmer le réglage ou la valeur des données.

UP/DOWN (Augmenter/réduire)

1. Appuyez sur ce bouton pour choisir le programme.
2. Appuyez sur ce bouton pour augmenter ou réduire les données au cours du réglage.
3. Appuyez sur ce bouton pendant la séance d'exercices pour ajuster le niveau en augmentations de 1 chaque fois que vous appuyez sur ce bouton.

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

1. Programme P0 : Appuyez sur le bouton START dans le mode *prêt* pour faire démarrer l'appareil. Ajustez la résistance en appuyant sur le bouton UP ou DOWN et appuyez sur le bouton STOP/RESET pour mettre l'ordinateur dans le mode *pause*. Appuyez sur le bouton START pendant quelques secondes pour retourner au mode *prêt*.
2. Programme P1-P6 : Appuyez sur le bouton UP ou DOWN dans le mode *prêt* pour choisir le programme préréglé. Appuyez sur le bouton ENTER pour changer le temps, la distance, les calories et le comptage. Appuyez sur le bouton START pour mettre fin aux changements et commencer le programme. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pendant la séance d'exercices pour contrôler la résistance; appuyez sur le bouton STOP pour mettre l'ordinateur dans le mode *pause*; appuyez sur le bouton STOP pendant quelques secondes pour retourner au mode *prêt*.

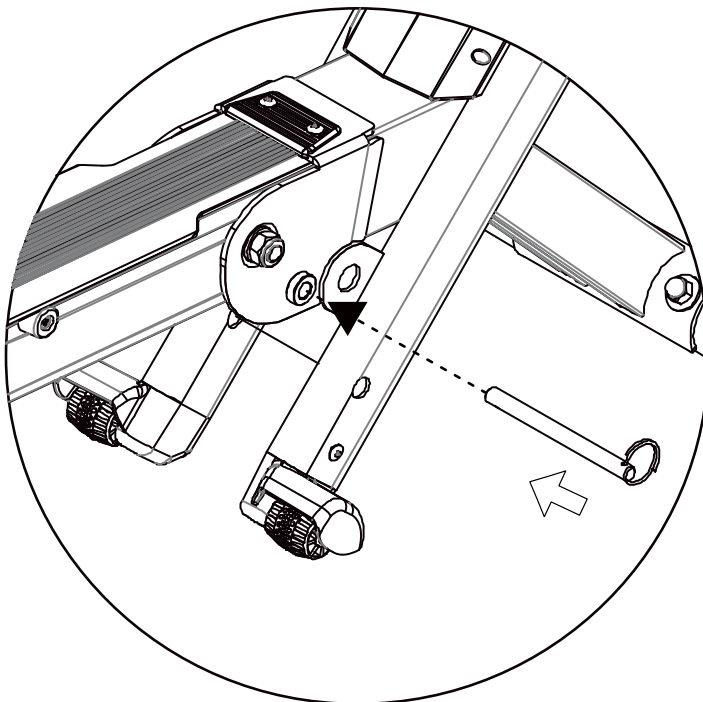
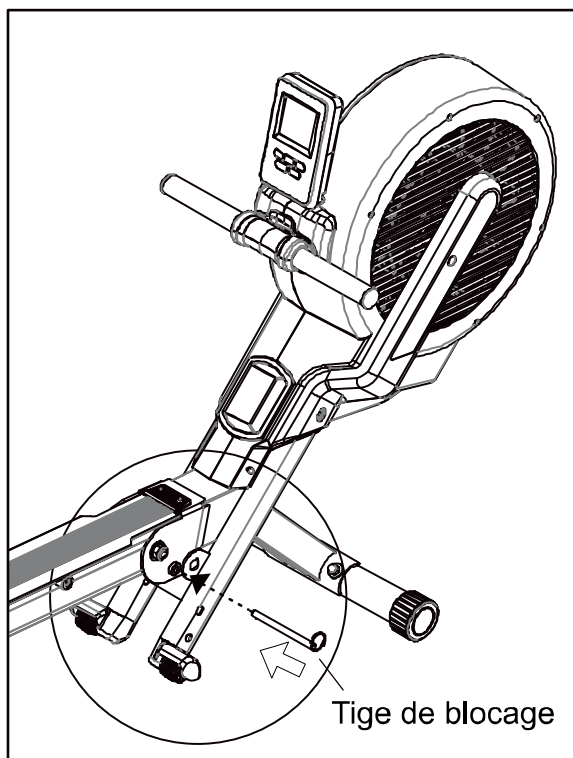
P1: COLLINE	P2: VALLÉE	P3: DÉPENSE DE CALORIES
P4: RAMPE	P5: MONTAGNE	P6: MONTAGNE

Appuyez sur le bouton UP ou DOWN dans le mode *prêt* pour choisir USER PROGRAM (programme de l'utilisateur ou de l'utilisatrice), puis appuyez sur le bouton ENTER pour changer le temps, la distance, les calories et le comptage, ainsi que les 10 segments de réglage de la résistance avec les niveaux de 1 à 16. Appuyez sur le bouton START lorsque vous avez terminé pour commencer le programme. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pendant la séance d'exercices pour contrôler la résistance; appuyez sur le bouton STOP pour emprunter le mode *pause*; appuyez sur le bouton STOP pendant quelques secondes pour retourner au mode *prêt*.

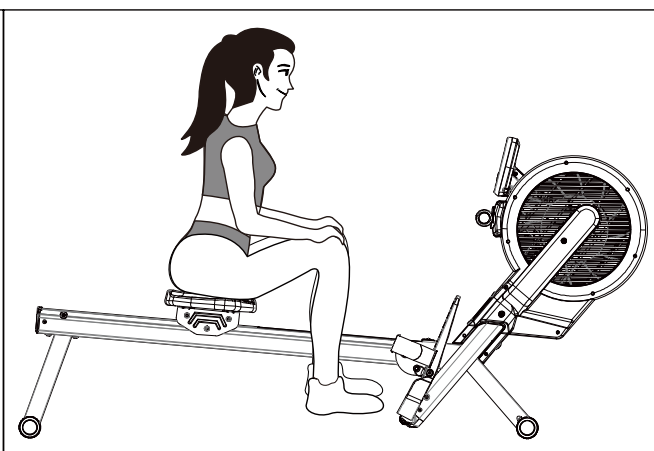
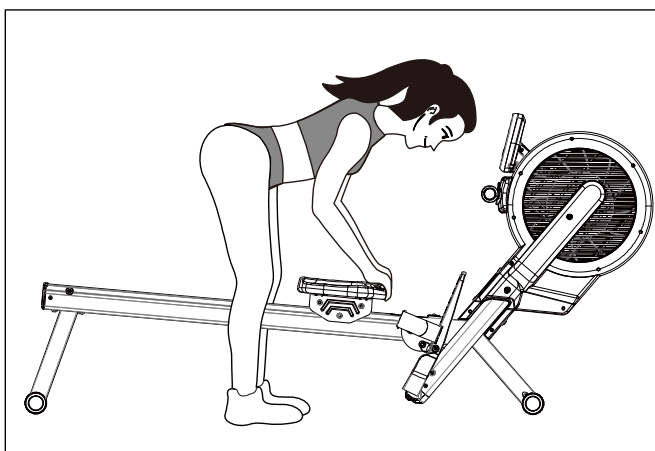
DIRECTIVES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

Note : Assurez-vous de laisser au moins 2 pi d'espace libre autour de la machine à ramer.

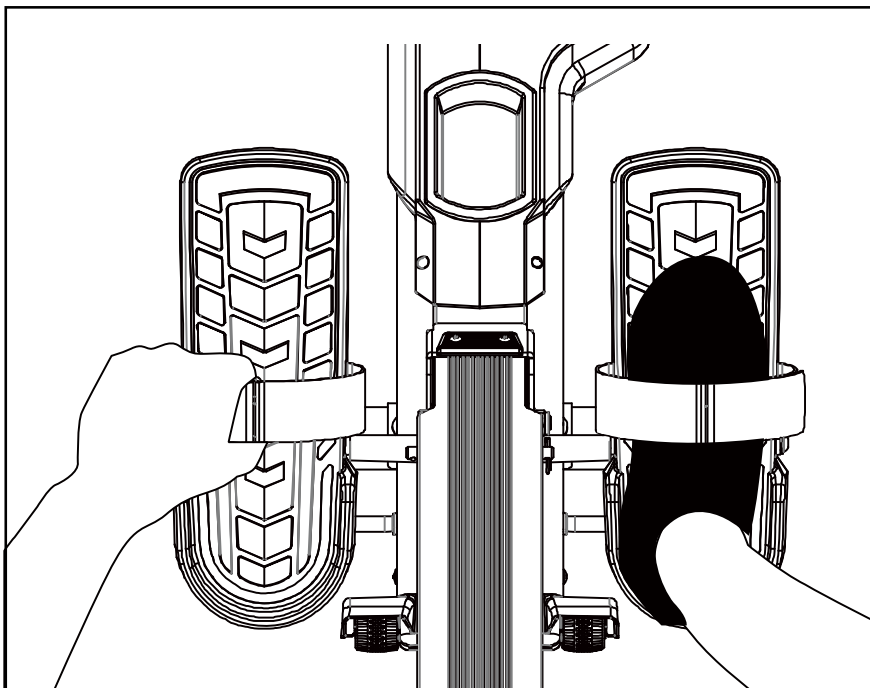
1. Lorsque vous utilisez la machine à ramer, spécialement si elle vient juste d'être dépliée, assurez-vous que la tige de blocage est bien en place.



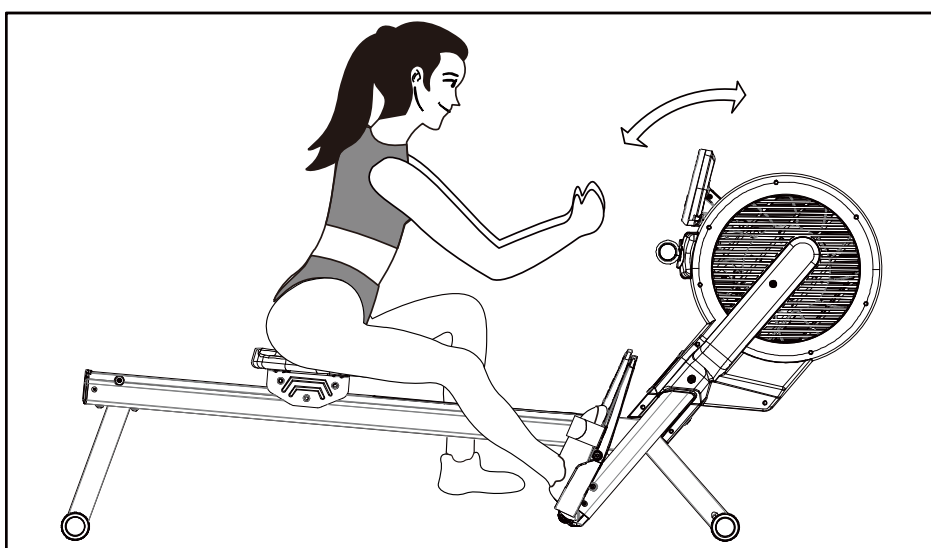
2. Tenez-vous debout derrière le siège, glissez le siège vers l'arrière et assurez-vous que le siège est à l'endroit approprié.



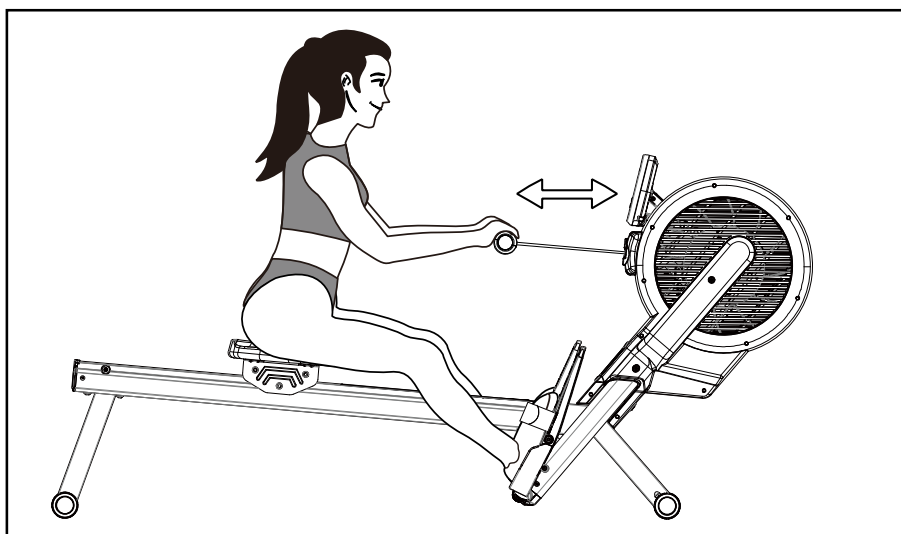
3. Détachez la courroie de Velcro sur la pédale. Placez le pied sur la pédale en vous assurant que la cheville est placée sur la partie arrière de la pédale et serrez la courroie de façon appropriée.



4. Ajustez l'angle de la console, selon votre taille, pour mieux la voir.



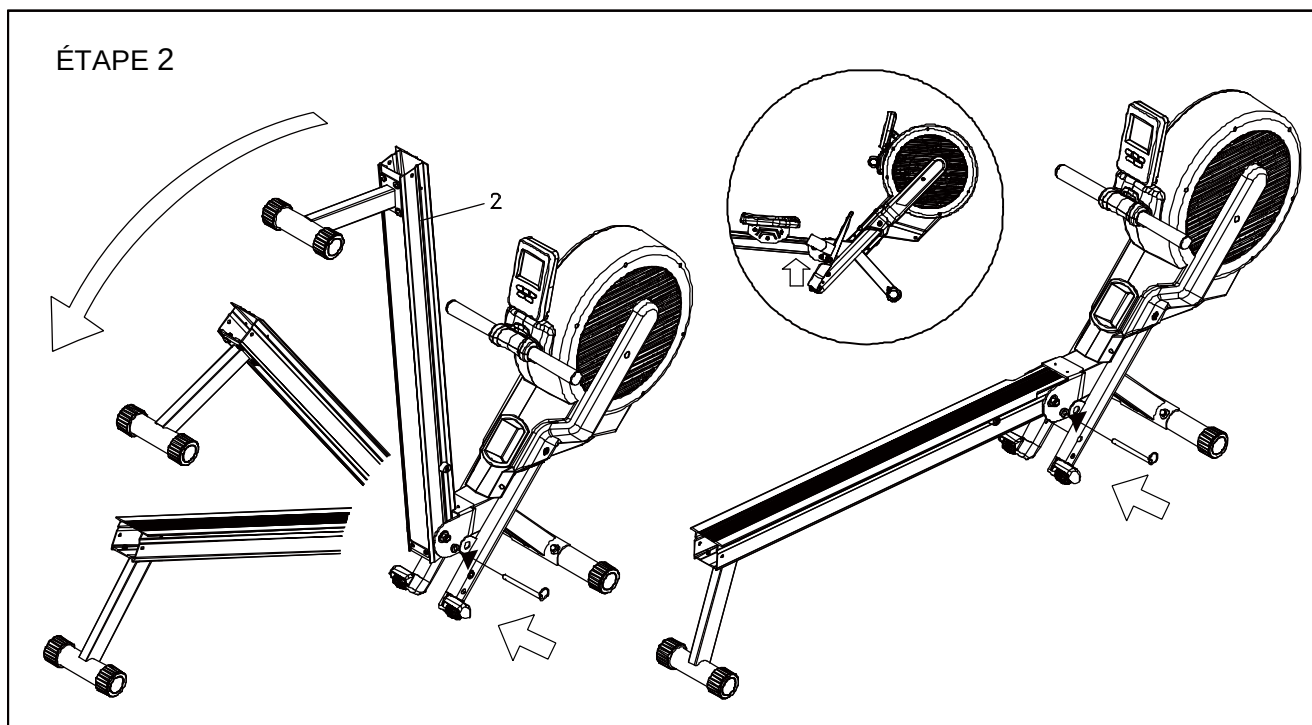
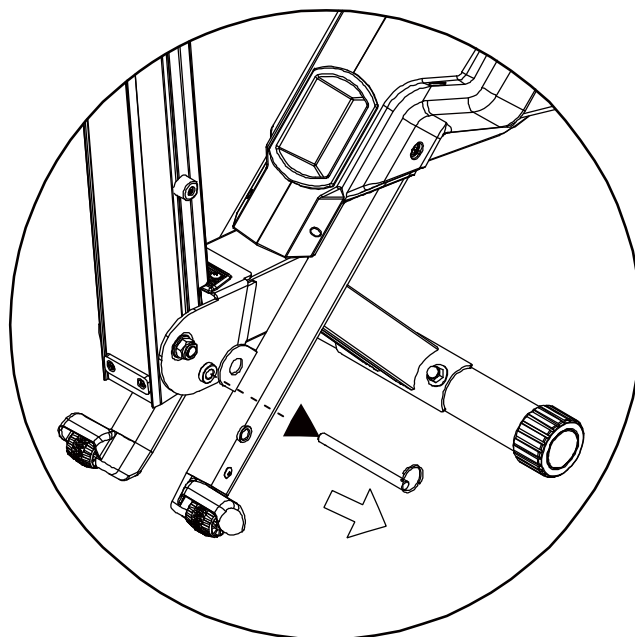
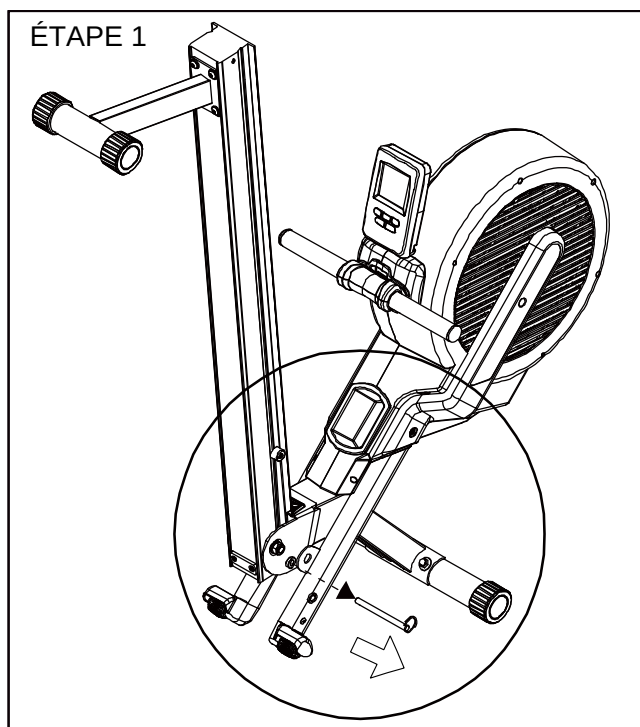
5. Assoyez-vous correctement sur la machine à ramer et prenez les guidons.



Dépliage de l'appareil

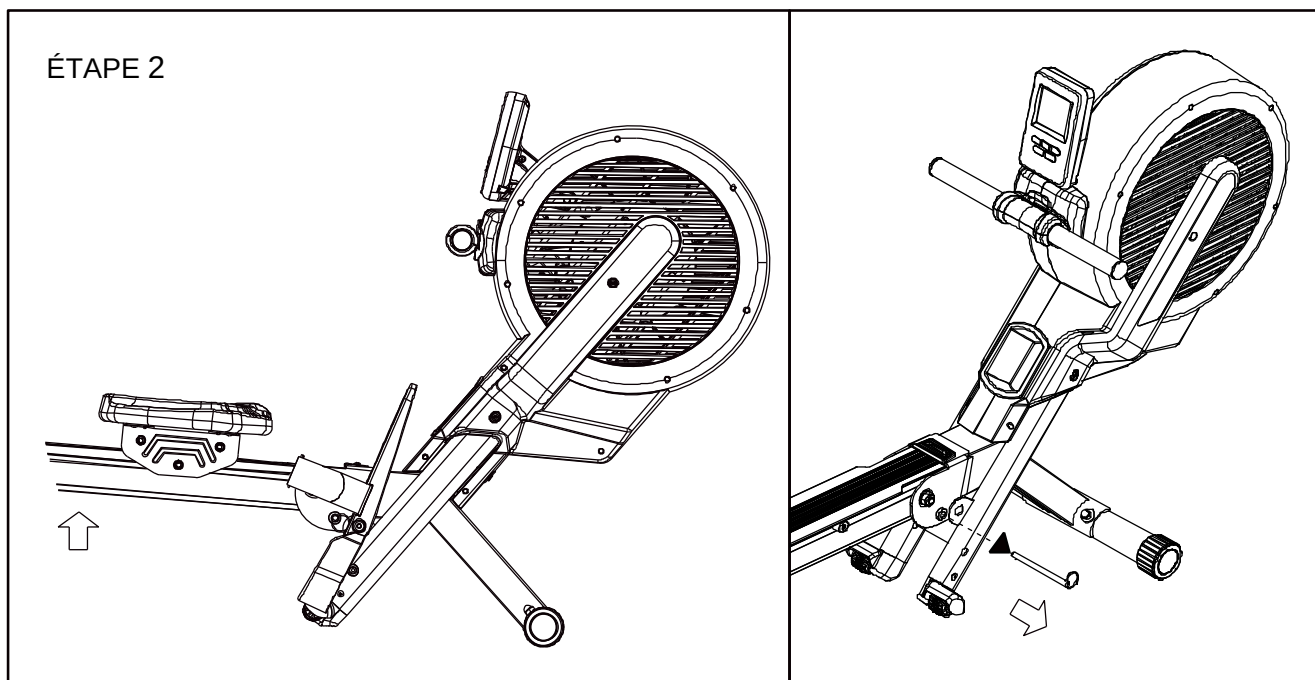
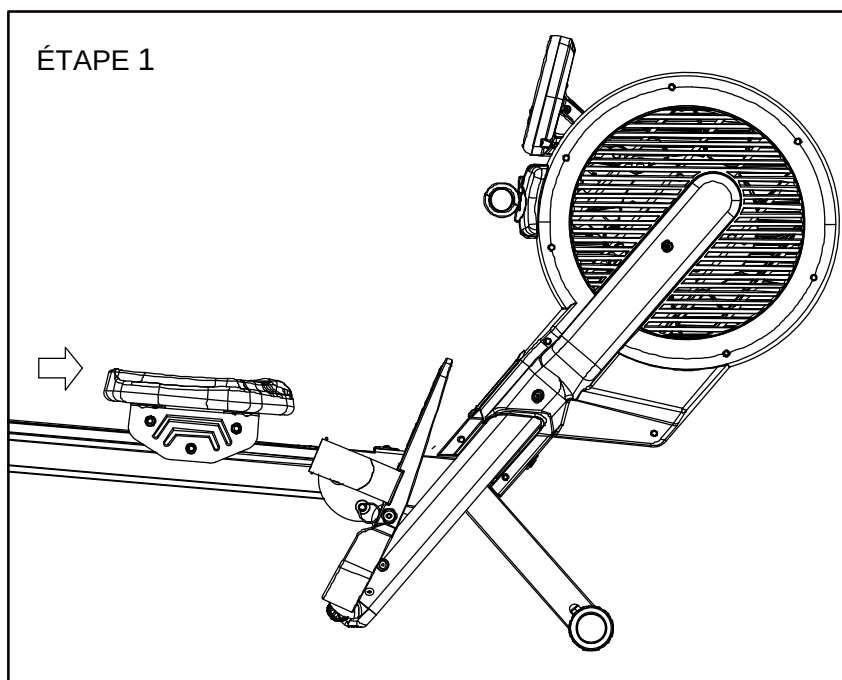
Assurez-vous de laisser au moins 2 pi d'espace libre autour de la machine à ramer.

1. Retirez la tige de blocage du rail en aluminium et placez l'appareil au niveau.
2. Insérez la tige de blocage et verrouillez. Placez l'appareil dans la position verticale tel qu'illustré dans la figure de la case circulaire en insérant la tige de blocage.

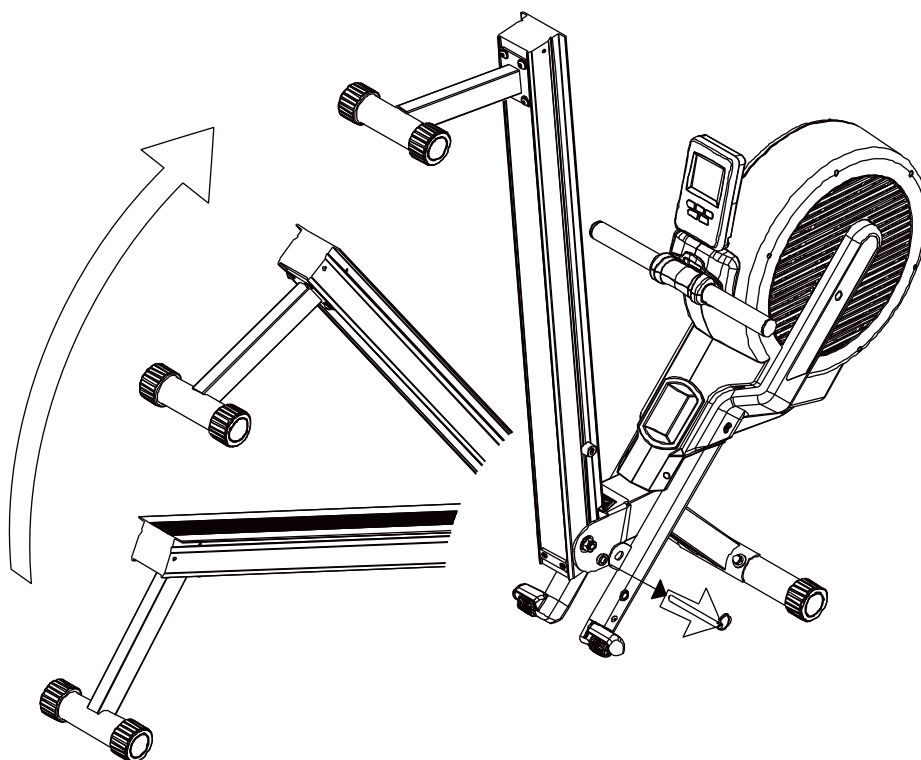


Pliage de l'appareil

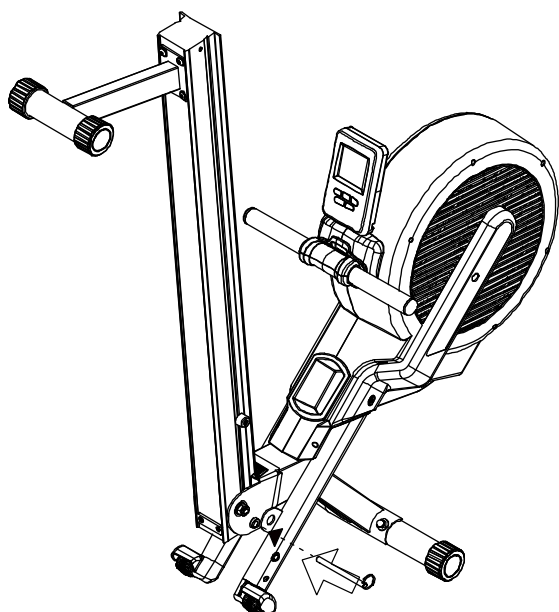
1. Pour plier l'appareil, glissez le siège vers l'avant en faisant attention de ne pas vous pincer les doigts.
 2. Retirez la tige de blocage et pliez le rail en tirant le cadre principal vers le haut tel qu'illustré par la flèche.
 3. Réinsérez la tige de blocage en place.
- Attention : Gardez le rail en équilibre pour empêcher l'appareil de tomber.



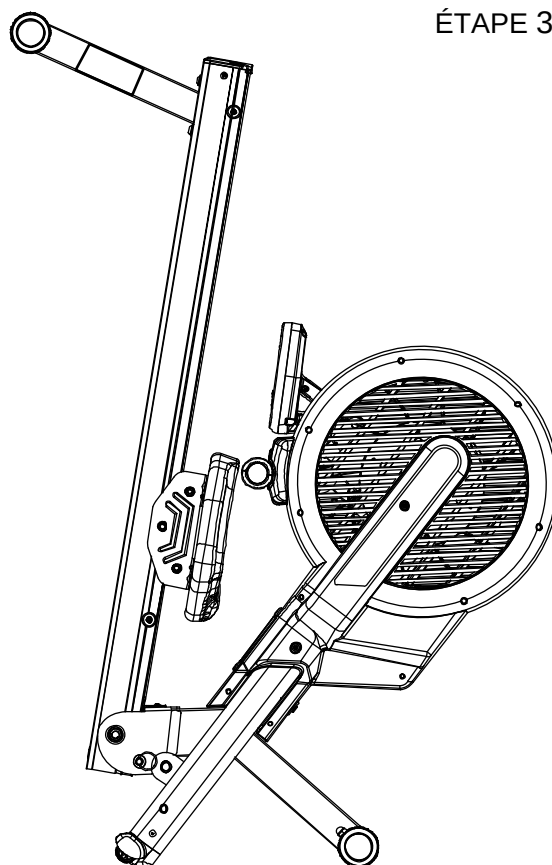
ÉTAPE 2



ÉTAPE 3

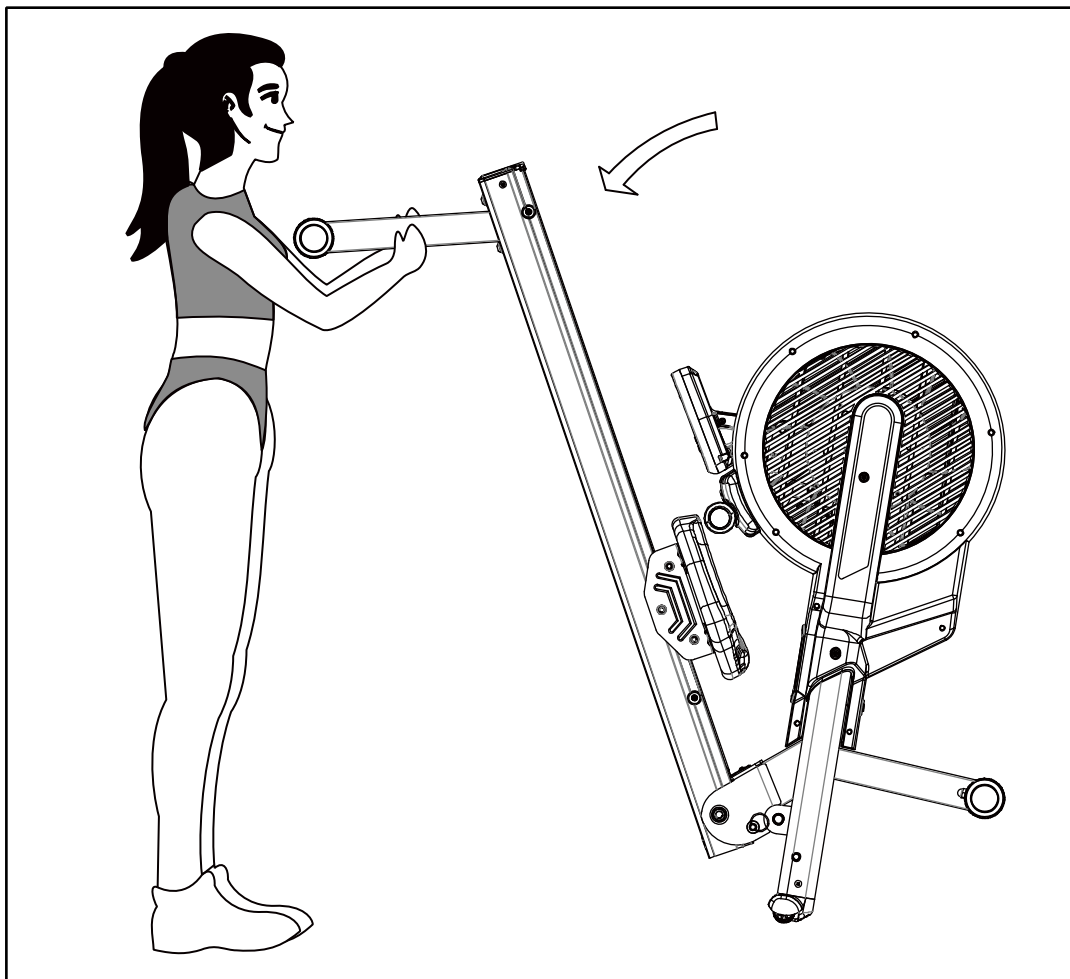


ÉTAPE 3



Transport

1. Pour déplacer la machine à ramer, gardez-la en équilibre et penchez-la vers l'arrière pour la pousser et la déplacer lentement.



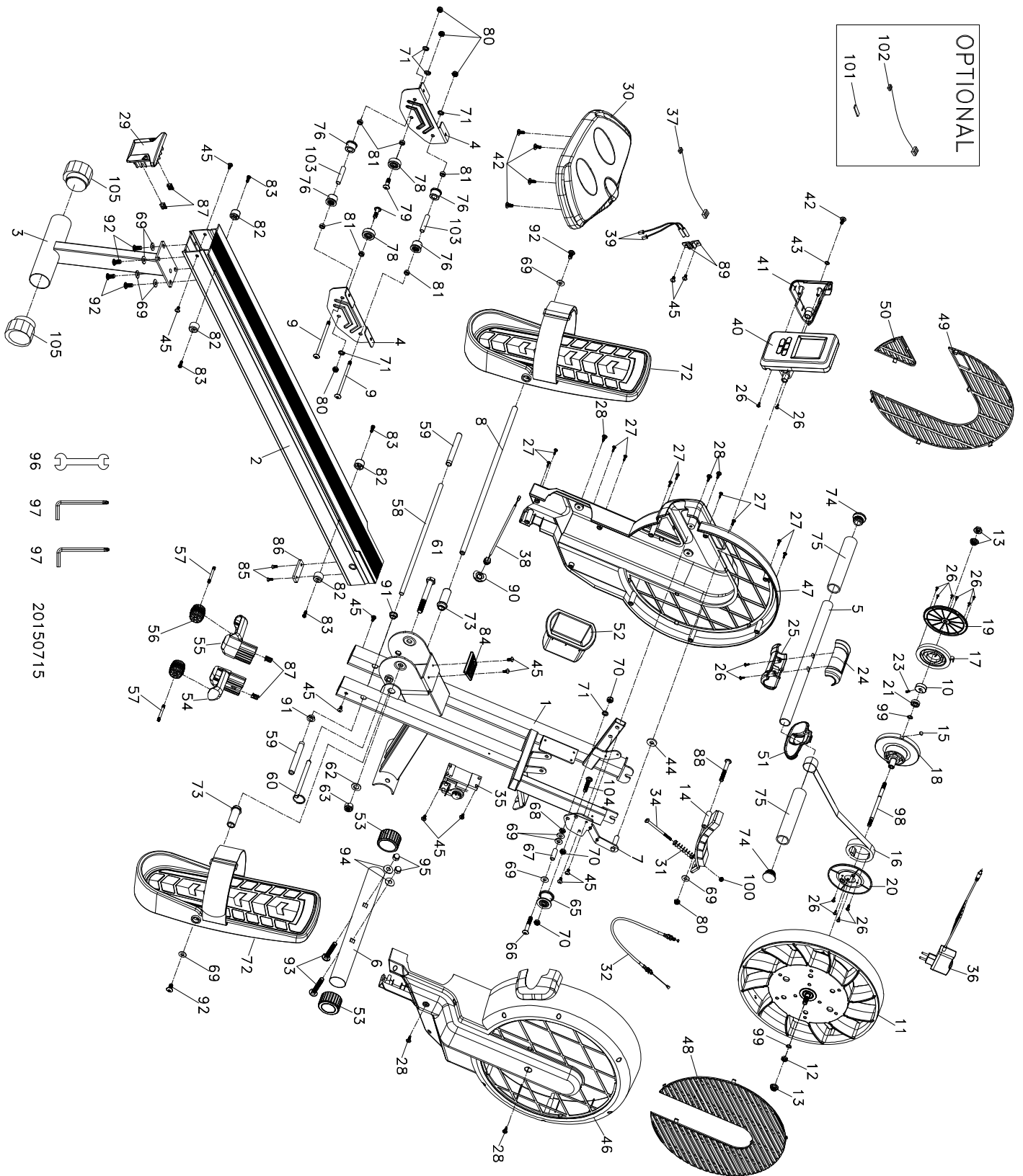
ENTRETIEN GÉNÉRAL ET GUIDE DE DÉPANNAGE

1. Essuyez tous les endroits exposés à la sueur avec un chiffon humide après chaque séance d'exercices.
2. Si vous entendez un grincement ou si un frottement se produit, ceci dépend probablement de deux choses :
 - i. Les ferrures n'ont pas été serrées suffisamment au cours de l'assemblage. Tous les boulons qui ont été installés au cours de l'assemblage doivent être serrés autant que possible. Vous devrez peut-être utiliser une plus grosse clef que celle qui a été fournie si vous ne pouvez pas serrer les boulons suffisamment. Ceci est très important : la grande majorité des appels téléphoniques faits à notre Service à la clientèle en matière de bruits peuvent être retracés aux ferrures qui ne sont pas suffisamment serrées ou aux rails sales.
 - ii. La saleté sur les rails et sur les roues en polyuréthane est aussi une source de bruit. La saleté sur les rails peut produire un bruit sourd qui semble provenir de l'intérieur du cadre principal de l'appareil parce que le bruit voyage et est amplifié dans les tubes du cadre. Nettoyez les rails et les roues avec un chiffon non pelucheux et de l'alcool à friction. La saleté plus résistante peut s'enlever avec l'ongle du pouce ou un grattoir non métallique, par exemple, le dos d'un couteau en plastique.

Les bruits de la machine à ramer

Votre nouvelle machine à ramer est conçue et fabriquée en suivant les normes industrielles et les tolérances les plus strictes. Toutes les machines à ramer, peu importe le fabricant, comprennent une multitude de liens et de pièces mobiles. Même avec les tolérances mécaniques les plus serrées, il peut encore y avoir un peu de jeu entre certaines pièces. Ce jeu inhérent peut produire des bruits minimes au cours de l'utilisation, par exemple, des cliquetis. Comprenez que votre machine à ramer ne sera jamais complètement silencieuse.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	5340001	Cadre principal	1
2	5340002	Rail en aluminium	1
3	5340003	Stabilisateur arrière	1
4	5340004	Planche de réglage du siège	2
5	5340005	Guidons	1
6	5340006	Stabilisateur avant	1
7	5340007	Support de la console	1
8	5340008	Essieu des pédales	1
9	5340009	Boulon à tête creuse 5/16 po x 130L	2
10	5340010	Écrou en aluminium	1
11	5340011	Volant en béton	1
12	5340012	Écrou-capuchon 3/8 po x UNF26 x 4T	1
13	5340013	Écrou 3/8 po x UNF26 x 7T	3
14	5340014	Plaque de fixation de l'aimant du volant	1
15	5340015	Aimant	1
16	5340016	Rouleau de ruban	1
17	5340017	Ressort métallique	1
18	5340018	Ressort du siège	1
19	5340019	Couvercle du ressort	1
20	5340020	Base du rouleau	1
21	5340021	Coussinet 6200	1
23	5340023	Vis à pression à fente M5 x 12 mm	1
24	5340024	Couvercle supérieur des guidons	1
25	5340025	Couvercle inférieur des guidons	1
26	5340026	Vis à tête Ø3,5 x 12 mm	14
27	5340027	Vis à tête Ø3,5 x 16 mm	10
28	5340028	Vis à tête Ø5 x 16 mm	5
29	5340029	Embout en plastique	1
30	5340030	Siège	1
31	5340031	Ressort	1
32	5340032	Câble en acier (250L)	1
34	5340034	Vis à empreinte cruciforme M5 x 75 mm	1
35	5340035	Moteur à engrenages	1
36	5340036	Adaptateur de courant	1
37	5340037	Câble de l'ordinateur, 600 mm	1
38	5340038	Cordon d'alimentation, 400 mm	1
39	5340039	Capteur avec câble, 250 mm	2
40	5340040	Assemblage de la console	1
41	5340041	Support de la console	1
42	5340042	Vis à empreinte cruciforme M6 x 10 mm	5
43	5340043	Rondelle éventail Ø6 x Ø11	1
44	5340044	Rondelle en nylon Ø10 x Ø24 x 3T	1
45	5340045	Vis à empreinte cruciforme M5 x 12 mm	12
46	5340046	Garde-chaîne droit	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
47	5340047	Garde-chaîne gauche	1
48	5340048	Plaque du garde-chaîne droit	1
49	5340049	Plaque du garde-chaîne gauche (A)	1
50	5340050	Plaque du garde-chaîne gauche (B)	1
51	5340051	Capuchon du rouleau	1
52	5340052	Support	1
53	5340053	Embout rond	2
54	5340054	Enjoliveur droit	1
55	5340055	Enjoliveur gauche	1
56	5340056	Roue de déplacement Ø6,5 x Ø33,5 x 35,5T	2
57	5340057	Arbre de roue Ø5 x 50L	2
58	5340058	Pivot de pédale Ø10 x 370L	1
59	5340059	Manchon du levier	2
60	5340060	Tige de blocage Ø10 x 120L	1
61	5340061	Boulon à tête hexagonale M12 x P1,5 x 100L	1
62	5340062	Rondelle ordinaire Ø13 x Ø23 x 2T	1
63	5340063	Écrou nyloc M12 x 12T	1
65	5340065	Poulie du ruban Ø8 x Ø35 x 27T	1
66	5340066	Boulon à tête creuse M8 x 50L	1
67	5340067	Manchon en nylon Ø8 x Ø10 x 30L	1
68	5340068	Écrou M8 x 4T	1
69	5340069	Rondelle ordinaire 5/16 po x 18 mm x 1,5T	10
70	5340070	Écrou nyloc M8 x 8T	3
71	5340071	Rondelle à ressort 5/16 po x 1,5T	5
72	5340072	Pédale (gauche et droite)	1
73	5340073	Bague d'essieu Ø13	2
74	5340074	Bouchon à tête ronde Ø1 po x 1,5T	2
75	5340075	Poignée en mousse Ø1 po x 160 x 3T	2
76	5340076	Roue en aluminium	4
78	5340078	Roue Ø30 x Ø8 x 11,5T	2
79	5340079	Boulon à tête creuse 5/16 po x 1 po	2
80	5340080	Écrou nyloc 5/16 po x 6T	5
81	5340081	Manchon Ø8,2 x Ø12,7 x 5T	6
82	5340082	Butoir en caoutchouc Ø4,8 x Ø22 x 14,5T	4
83	5340083	Vis à empreinte cruciforme M5 x 15L	4
84	5340084	Capuchon protecteur	1
85	5340085	Vis à tête plate à calotte M5 x 12 mm	2
86	5340086	Plaque arrière	1
87	5340087	Pince	4
88	5340088	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x 2 ½ po	1
89	5340089	Support du capteur	2
90	5340090	Douille d'alimentation	1
91	5340091	Bague d'essieu Ø10,2	2
92	5340092	Boulon à tête creuse 5/16 po x 5/8 po	6
93	5340093	Boulon mécanique 3/8 po x 2 ½ po	2
94	5340094	Rondelle courbée 3/8 po x 23 x 1,5T	2
95	5340095	Écrou-capuchon 3/8 po x 12,5T	2

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
96	5340096	Clef ouverte 12/14 mm	1
97	5340097	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	2
98	5340098	Essieu du ventilateur	1
99	5340099	Anneau de retenue en forme de croissant	2
100	53400100	Écrou nyloc M5 x 5T	1
101	53400101	Récepteur de fréquence cardiaque (facultatif)	1
102	53400102	Câble récepteur de connexion, 800 mm (facultatif)	1
103	53400103	Manchon Ø8,1 x Ø12 x 90L	2
104	53400104	M8 x 50L_Button Head Socket Bolt	1
105	53400105-1	Capuchon du Stabilisateur	2

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne.

Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L'adjectif *anaérobie* signifie *sans oxygène*. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération

Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique. Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

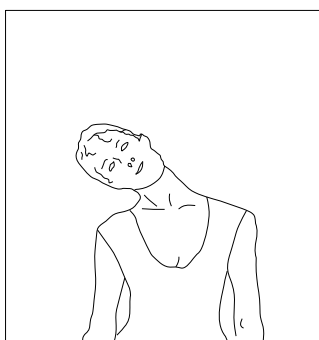
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillerment. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

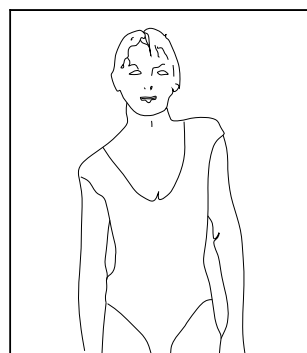
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



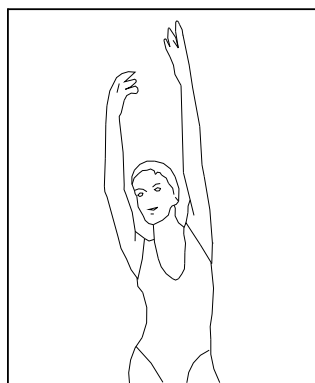
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



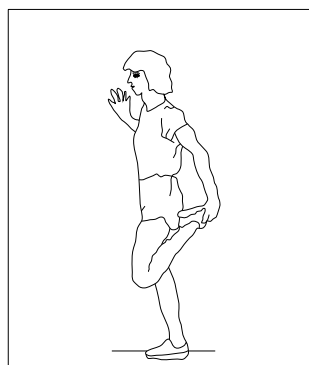
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuez de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



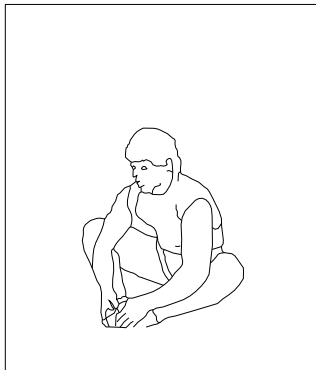
Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.

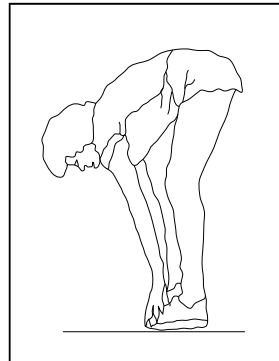


Étirement des muscles intérieurs des cuisses

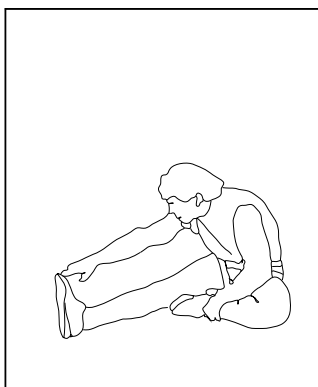
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

**Flexion avant**

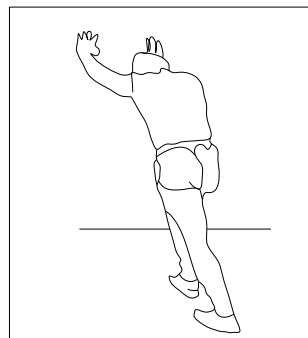
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

**Étirement des tendons du jarret**

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.

**Étirement des mollets / tendons d'Achille**

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur le sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.





Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.spiritfitnesscanada.ca
www.dyaco.ca



www.solefitness.ca
www.dyaco.ca



www.trainorsports.ca
www.dyaco.ca



www.xterrafitness.ca

www.dyaco.ca